COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la bicicleta. Cuando se disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• El NÚMERO DE MODELO de la bicicleta (WLSLEX25190)

• El NOMBRE de la bicicleta (WESLO® PURSUIT 645s)

• El NÚMERO DE SERIE de la bicicleta (vea la portada de éste manual)

• El NÚMERO de la(s) pieza(s) en la página 14 de este manual

• La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en la página 14 de este manual.

Parte No. 172662 R0101A

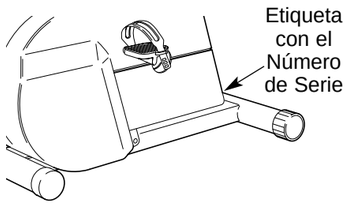
Impreso en China Icon Health & Fitness, Inc © 2001

®WESLO

pursuit 645s

Núm. de Modelo WLSLEX25190
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio arriba de la referencia.



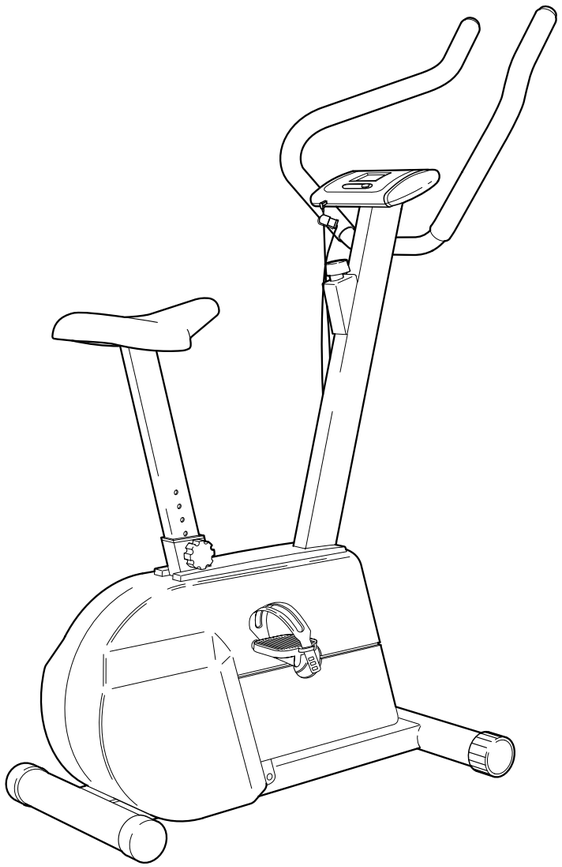
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, ponga-se en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.weslo.com

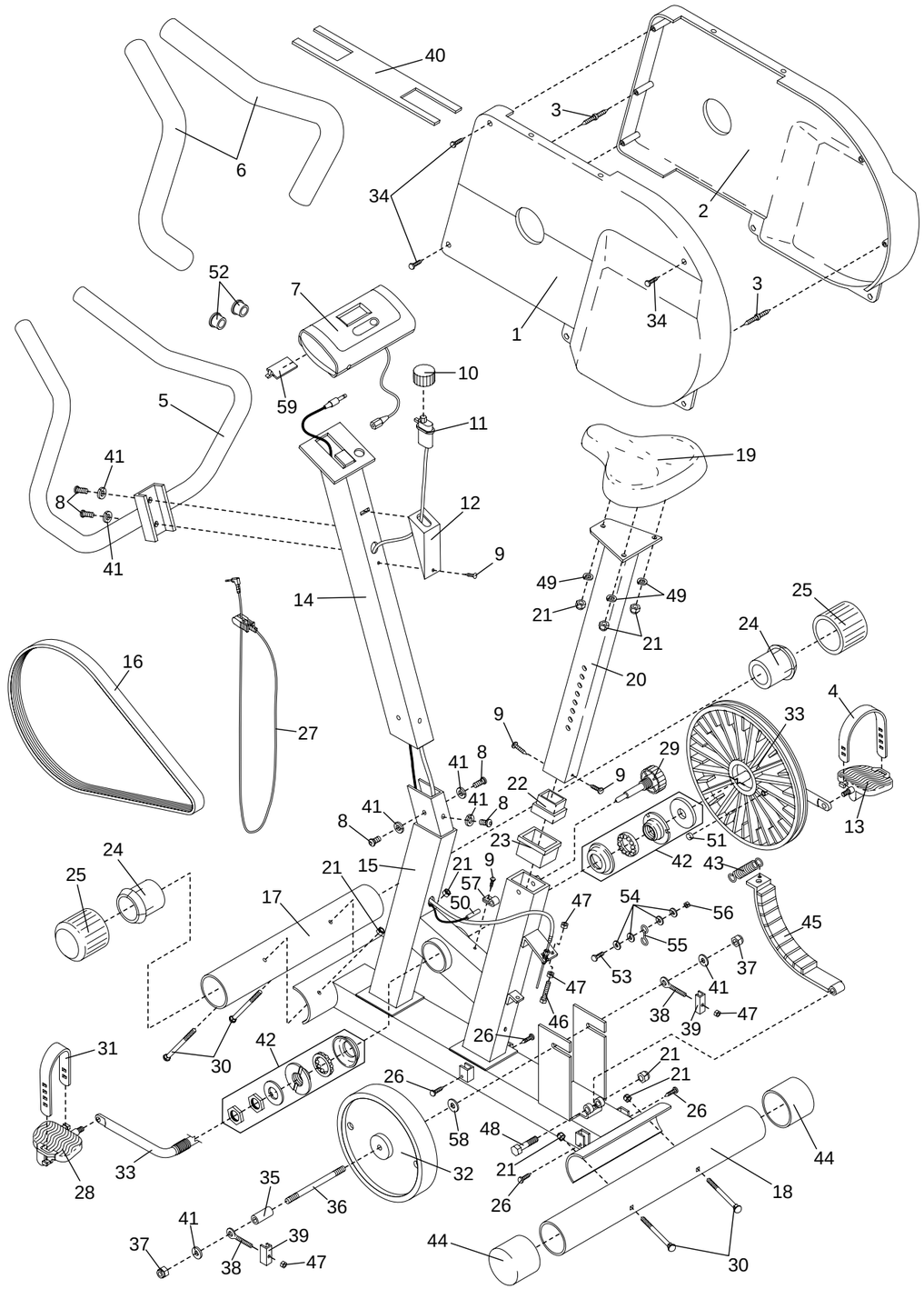
®WESLO

pursuit 645s

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO 8
GUÍAS DE EJERCICIO FISICO 10
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO 12
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

DIBUJO DE PIEZAS—Núm. de Modelo WLSLEX25190 R0101A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WLSLEX25190

R0101A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Protector Lateral Izquierdo	32	1	Montaje del Volante
2	1	Protector Lateral Derecho	33	1	Polea/Manivela
3	2	Ajustador de Doble Arból	34	3	Tornillo Taladro de M4 x 38mm
4	1	Correa del Pedal Derecho	35	1	Espaciador del Volante
5	1	Manillar	36	1	Eje de la Polea
6	2	Agarradera de Espuma	37	2	Tuerca Arandela de M8
7	1	Consola	38	2	Tornillo de Perno de M6
8	5	Tornillo de Botón de M10 x 25mm	39	2	Sujetador de Ajuste
9	4	Tornillo Taladro de M4 x 16mm	40	1	Cubierta del Protector Lateral
10	1	Perilla de Resistencia	41	7	Arandela Partida de M10
11	1	Cable de Resistencia	42	1	Montaje del Valín
12	1	Cubierta de la Perilla	43	1	Resorte Imán "C"
13	1	Pedal Derecho	44	2	Tapa de Extremo del Estabilizador
14	1	Poste del Manubrio	45	1	Imán "C"
15	1	Marco	46	1	Tornillo de M6 x 64mm
16	1	Correa	47	4	Tuerca de M6
17	1	Estabilizador Delantero	48	1	Tornillo de M8 x 62mm
18	1	Estabilizador Trasero	49	3	Arandela Partida de M8
19	1	Asiento	50	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre
20	1	Poste del Asiento	51	1	Imán
21	8	Contratuerca de Nylon de M8	52	2	Tapa de Extremo del Manubrio
22	1	Cojinete de 25,4mm x 50,8mm	53	1	Tornillo Sujetador
23	1	Cojinete de 38,1mm x 63,5mm	54	4	Arandela Plana 1/4”
24	2	Eje de la Rueda	55	1	Gancho “S”
25	2	Rueda	56	1	Tuerca Abrazadera
26	4	Tornillo de M4 x 12mm	57	1	Sujetador de Interruptor de Lengüeta
27	1	Sensor de Pulso para la Oreja			
28	1	Pedal Izquierdo	58	1	Arandela Plana de M10
29	1	Perilla del Asiento	59	1	Cubierta de Pilas
30	4	Tornillo de Porte de M8 x 65mm	#	1	Manual del Usuario
31	1	Correa del Pedal Izquierdo	#	1	Llave “L”

Nota: Este signo # significa una pieza no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para solicitar piezas de repuesto.

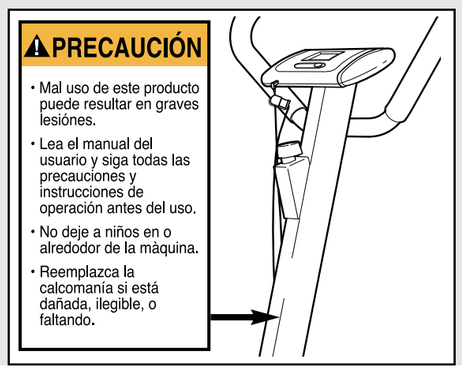
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar la bicicleta de ejercicio. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicio.**
4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas de la bicicleta de ejercicio. Reemplace inmediatamente cualquier pieza esté desgastada.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**
6. **Nunca permita que más de una persona use la bicicleta de ejercicio al mismo tiempo. La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**
7. **Use ropa adecuada para el ejercicio. No use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Cuando se esté ajustando el asiento, inserte la perilla del asiento por uno de los orificios del poste del asiento (vea el dibujo en la página 4). No se debe de insertar la perilla del asiento por de bajo del poste del asiento.**
10. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicio. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**
11. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**
12. **La bicicleta de ejercicio está diseñada para uso en casa solamente. No use la bicicleta de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
13. **El monitor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El monitor de pulso está diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la tendencia en general del ritmo cardíaco.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

La calcomanía que se muestra a la derecha ha sido puesta en la bicicleta de ejercicio. Si la calcomanía no se encuentra, o si no es legible, por favor comuníquese con el vendedor o el centro comercial donde adquirió esta máquina para ordenar una calcomanía de repuesto completamente gratis. Coloque la calcomanía de repuesto en el lugar que se muestra.

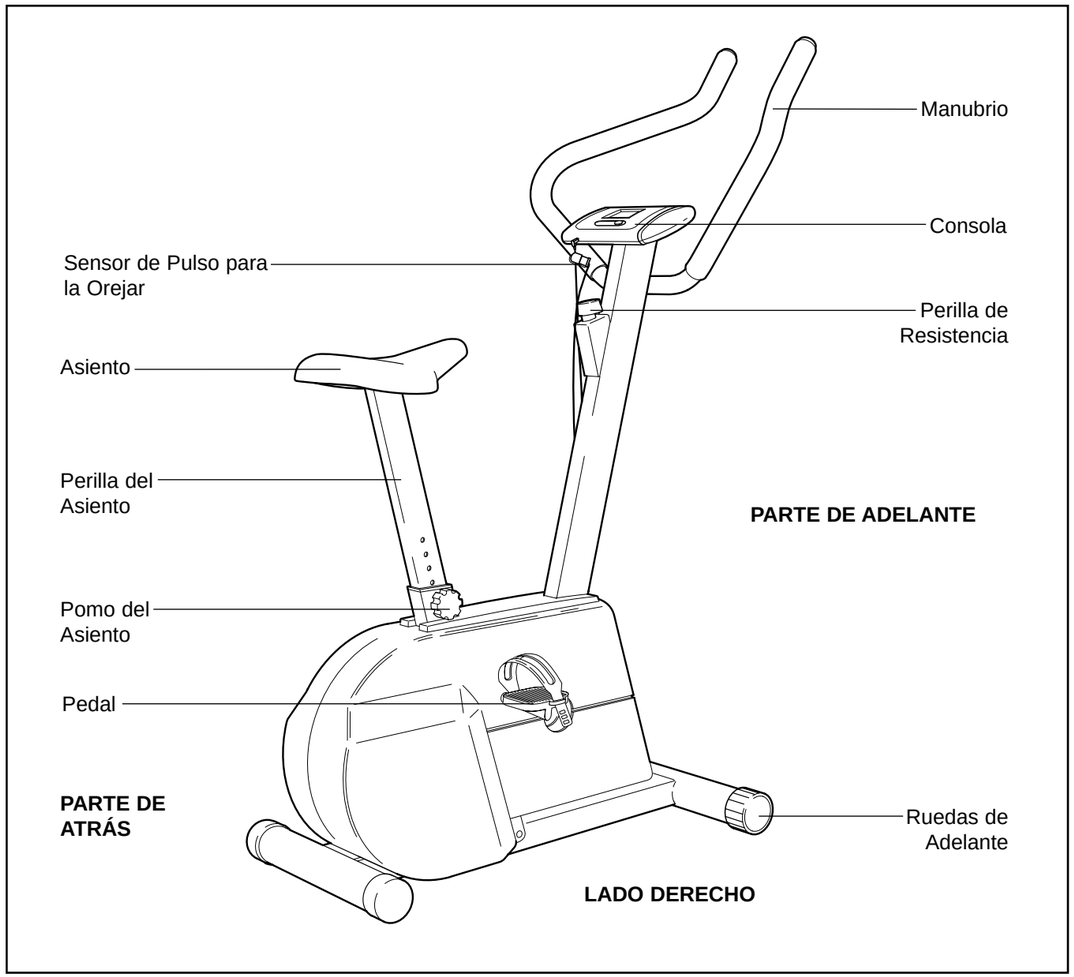

⚠PRECAUCIÓN
• Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
• Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
• No deje a niños en o alrededor de la màquina.
• Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

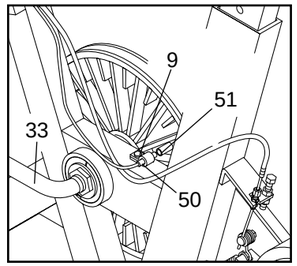
ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la bicicleta de ejercicio WESLO® PURSUIT 645s. La bicicleta de ejercicio mescla la ingeniería avanzada con un estilo contemporáneo para proveerle un entrenamiento de bajo impacto en la comodidad y privasidad de su propio hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicio. Si hay problemas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró el equipo. Por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WLSLEX25190. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la bicicleta de ejercicio (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

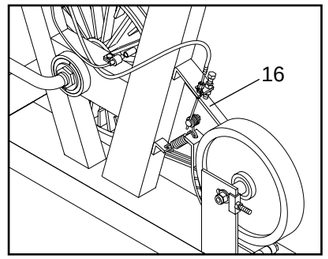




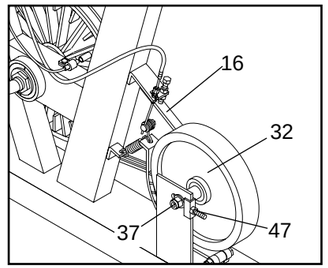
A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (50). De vuelta a la Manivela (33) hasta que el Imán (51) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje pero no remueva el Tornillo Taladro de M4 x 16mm (9). Deslice el Interruptor de Lengüeta más cerca o más retirado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. Dé vuelta a la Manivela por un momento. Repita hasta que la consola muestre información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a colocar el protector lateral izquierdo y el pedal.

COMO AJUSTAR LA CORREA

La bicicleta de ejercicio le ofrece una correa de presición que se debe mantener ajustada apropiadamente. Si la correa está causando demasiados ruidos o resbalones mientras esté pedaleando, se debe de chequear la correa. Para hacer esto, la cubierta del lado izquierdo se debe de remover primeramente. Refiérase a las instrucciones en la página 12 y remueva la cubierta lateral izquierdo. A continuación, use una llave ajustable para dar vuelta al pedal derecho en dirección opuesta a las agujas del reloj y quítelo.



Remueva el protector lateral izquierdo. Presione en la parte central de la Correa (16) entre las poleas delantera y trasera. **Debe de haber entre 1 y 3 cm de movimiento vertical en el centro de la Correa.**



Si la Correa (16) está apropiadamente ajustada, vuelva a colocar los protectores laterales y los pedales. Si la Correa tiene que ser ajustada, afloje la Tuerca Arandela de M8 (37) en cada lado del Montaje del Volante (32). Para apretar la Correa, dé vuelta a las dos Tuercas de M6 (47) en dirección de las agujas del reloj; para aflojar la correa, dé vuelta a las Tuercas en dirección opuesta de las agujas del reloj. Asegúrese de que el Volante esté derecha y apriete las Tuercas Arandelas de M8 (37). Vuelva a colocar los protectores laterales y los pedales.

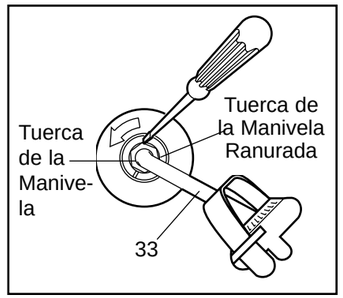
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicio regularmente. Cambie cualquier parte gastada inmediatamente.

La bicicleta de ejercicio se puede limpiar con una tela suave y humeda. Evite que se tiren líquidos en la consola. Mantenga la consola fuera de los rayos directos del sol o la pantalla se puede dañar. Remueva las pillas cuando se valla a guardar la bicicleta de ejercicio.

COMO APRETAR LA BIELA

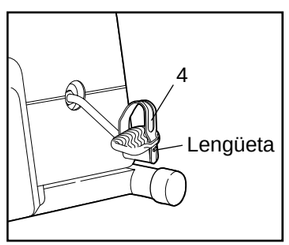
Si los brazos de la Manivela (33) se aflojan, se deben de apretar de tal manera que se pueda prevenir gastaduras excesivas. Afloje la tuerca de la biela en el brazo izquierdo de la Manivela. Coloque el extremo del destornillador estandar en una de las ranuras en la tuerca de la biela ranurada. Suavemente golpee el destornillador con un martillo para dar vuelta a la tuerca de la biela ranurada en dirección opuesta de las agujas del reloj hasta que los brazos dejen de estar flojos. **No apriete demasiado la tuerca de la Manivela ranurada.**



Cuando se haya apretado apropiadamente la tuerca de la manivela ranurada, vuelva a apretar la tuerca de la manivela.

COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar cada Correa del Pedal (4), jale el extremo de la Correa del Pedal de la lengüeta en el pedal. Alinee el orificio deseado en la Correa del Pedal con la lengüeta. Presione la Correa del Pedal de nuevo a la lengüeta. Ajuste la Correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.

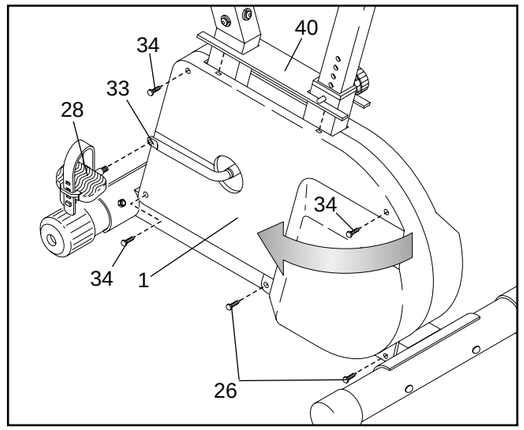


REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la consola no funciona apropiadamente, las pillas deben de ser reemplazadas, vea el paso 2 del montaje en la página 6. Además, asegúrese de que el cable de la consola esté conectado al interruptor de lengüeta/alambre. Ajuste la correa del pedal izquierdo en las misma manera.

COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

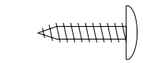
Si la consola no muestra información correcta, se debe de ajustar el interruptor de lengüeta. Para que se pueda ajustar el interruptor de lengüeta, el Protector Lateral Izquierdo (1) se tiene que remover.



Usando una llave ajustable, dé vuelta al Pedal Izquierdo (28) en dirección de las agujas del reloj y remuévalo de la Manivela (33). Remueva los dos Tornillos de M4 x 12mm (26) y los tres Tornillos Taladros de M4 x 38mm (34) del Protector Lateral Izquierdo. A continuación, levante la Cubierta del Protector Lateral (40) de los Protectores Laterales Izquierdo y Derecho. Agarre los dos Protectores Laterales de la parte de arriba y suavemente sepáre-las. Asegúrese de que el brazo de la Manivela esté en la posición indicada en el dibujo de arriba. Cuidadosamente deslice la Cubierta Lateral Izquierda hacia adelante fuera del brazo de la Manivela y remuévala.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

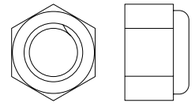
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza de la lista de piezas en pagina 14. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



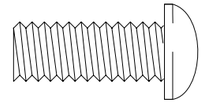
Tornillo Taladro de M4 x 16mm (9)–1

Arandela Partida de M8 (49)–3

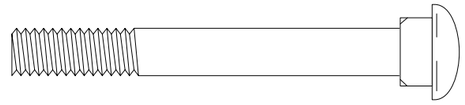
Arandela Partida de M10 (41)–5



Contratuerca de Nylon de M8 (21)–7



Tornillo de Botón de M10 x 25mm (8)–5



Tornillo de Porte de M8 x 65mm (30)–4

MONTAJE

Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicio en un área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.**

En adición a la llave “L” que se incluye, el montaje requiere un destornillador de estrella y dos llaves ajustables .

1. Identifique el Estabilizador Delantero (17), el cual tiene Ruedas (25) en los extremos.

   Sostenga el Estabilizador Delantero (17) conta el sujetador en la parte delantera del Marco (15). Enganche el Estabilizador Delantero con dos Tornillos de Porte de M8 x 65mm (30) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (21).

   Enganche el Estabilizador Trasero (que no se muestra) en la parte trasera del Marco (15) de la misma manera.

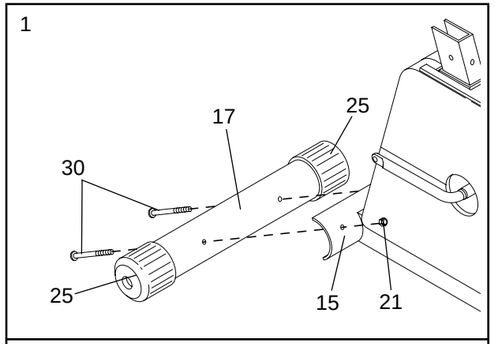
2. La Consola (7) requiere dos pilas “AA” (que no se incluyen). Se recomiendan pilas alkalinas. Remueva la cubierta de pilas (59) en la parte de abajo de la Consola. Presione dos pilas en el compartimiento para las pilas. **Asegúrese de que los extremos negativos de las pilas (marcadas “–”) estén tocando los resortes en el compartimiento de las pilas. Conecte otra vez la cubierta de pilas.**

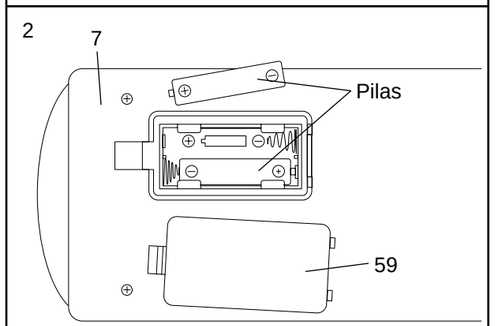
3. Cuidadosamente deslice el Poste del Manubrio (14) al Marco (15). **Tenga cuidado para que evite pellizcar los cables dentro del Poste del Manubrio.** Conecte el Poste de Manubrio con tres Tornillos de Botón de M10 x 25mm (8) y tres Arandelas Partidas de M10 (41).

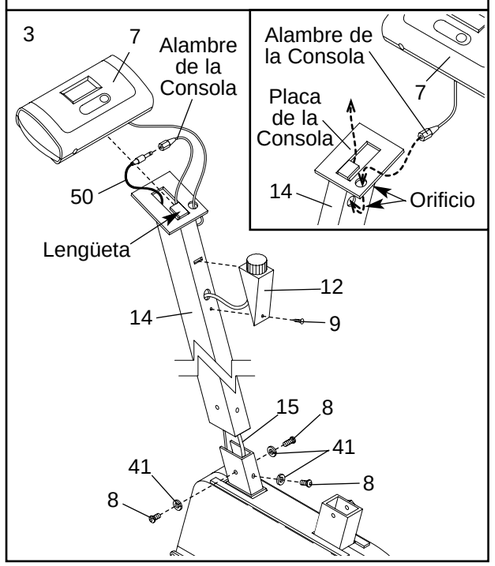
   Refiérase al dibujo del recuadro. Meta el alambre de la consola abajo por el orificio redondo en la placa de la consola, dentro del orificio en el lado derecho del Poste del Manubrio (14), y afuera por arriba del Poste del Manubrio.

   Conecte el alambre de la consola al Alambre del Interruptor de Lengüeta (50). Conecte la Consola (7) al Poste del Manubrio (14) deslizando la Consola a la lengüeta que se muestra. Inserte cualquier exceso de alambre de la consola y Alambre del Interruptor de Lengüeta dentro del Poste del Manubrio.

   Conecte la Cubierta de la Perilla (12) al Poste del Manubrio (14) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (9).







Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas despues en su entrenamiento.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—mantengase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

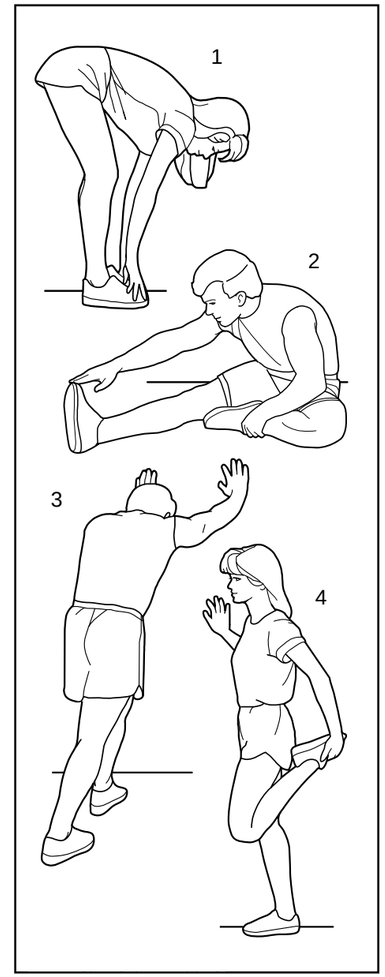
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FISICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como un guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmos cardiacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	Aerobic
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	Max Fat
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	Fat Burn
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	Age

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte derecha de la gráfica (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardiaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente las calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

Como Medir su Ritmo Cardíaco

Para medir su ritmo cardíaco, primero haga ejercicios por lo menos cuatro minutos. Entonces, pare de pedalear y mida su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso en la consola.

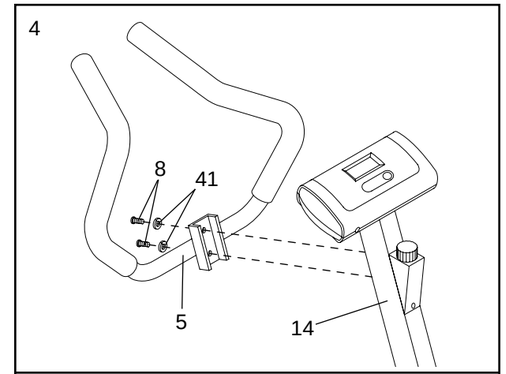
GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y circulación en preparación para un ejercicio más estrenuo.

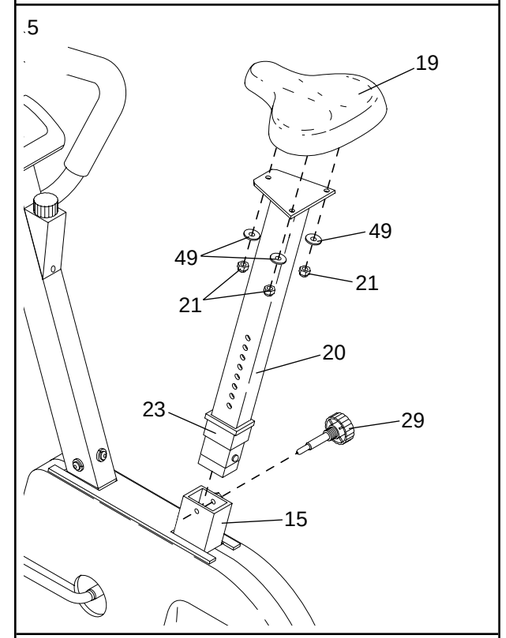
Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.

4. Conecte el Manubrio (5) al Poste del Manubrio (14) con dos Tornillos de Botón de M10 x 25mm (8) y dos Arandelas Partidas de M10 (41).



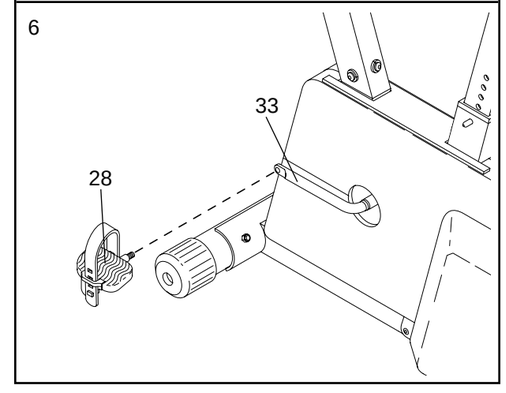
5. Inserte el Poste del Asiento (20) dentro del Marco (15). Asegúrese de que el Cojinete de 38,1mm x 63,5mm (23) del Poste del Asiento esté completamente sentado en el Marco. Alinee uno de los orificios en el Poste del Asiento con el orificio en el Marco. Inserte la Perilla del Asiento (29) al Marco y al Poste del Asiento, y apriete la Perilla del Asiento al Marco. **Asegúrese de que inserte la Perilla del Asiento por uno de los orificios del Poste del Asiento; no inserte la Perilla del Asiento por debajo del Poste del Asiento.**

   Enganche el Asiento (19) al Poste del Asiento (20) con tres Contratuercas de Nylon de M8 (21) y tres Arandelas Partidas de M8 (49). Nota: Las Contratuercas de Nylon y Arandelas Partidas tal vez hayan sido pre-ensambladas a la parte de abajo del Asiento.



6. Identifique el Pedal Izquierdo (28); tiene una “L” para ayudarle a identificarlo. Usando una llave ajustable, apriete el Pedal Izquierdo en dirección opuesta de las agujas del reloj al brazo izquierdo de la Manivela (33).

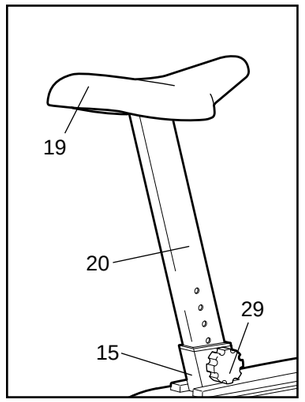
   Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las manecillas del reloj al brazo derecho de la Manivela (33).



7. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicio.** Nota: Puede que sobren algunas piezas después que se complete el montaje. Para proteger el piso de algún daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicio.

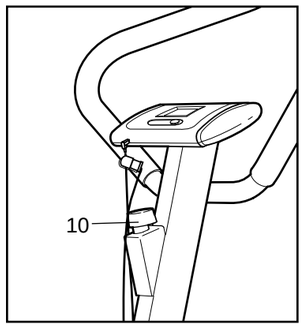
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

COMO AJUSTAR EL ASIENTO



Para obtener un ejercicio efectivo, el Asiento (19) debe de estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doble en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para ajustar el Asiento, primero sostenga el Asiento y desatornille la Perilla del Asiento (29). Alinee uno de los orificios del Poste del Asiento (20) con el orificio en el Marco (15). Inserte la Perilla del Asiento dentro del Marco y el Poste del Asiento, y apriete la Perilla del Asiento dentro del Marco. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de insertar la Perilla del Asiento por uno de los orificios en el Poste del Asiento; no inserte la Perilla del Asiento por de bajo del Poste del Asiento.**

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

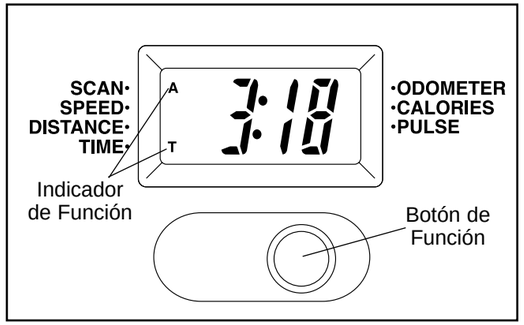


Para variar la intensidad de sus entrenamientos, la resistencia de los pedales puede ser ajustada. La resistencia es controlada con la Perilla de Resistencia (10). Para aumentar la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, de vuelta a la Perilla de Resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

Antes que la consola se pueda operar, dos pilas AA se deben de instalar. Si todavía no ha instalado las pilas, vea el paso 2 del montaje en la página 6 pilas.

DESCRIPCIóN DE LA CONSOLA



La consola ofrece siete funciones que proveen información instantánea del ejercicio durante todos sus entrenamientos. Las funciones se describen abajo.

- SCAN (Recorrer)—Muestra la seis funciones de velocidad, distancia, tiempo, cuentakilómetros, y caloría, por 6 segundos cada uno, en ciclos repetidos.

- SPEED (Velocidad)—Muestra la velocidad de su pedaleo, en kilómetros por hora.

- DISTANCE (Distancia)—Muestra el número total de kilómetros que usted haya pedaleado durante su entrenamiento.

- TIME (Tiempo)—Muestra el transcurrido. Nota: Si usted para de pedalear por diez segundos o más, la función de tiempo pausará hasta que usted reanude.

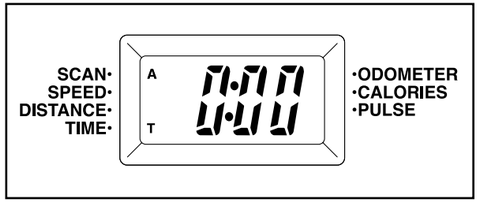
- ODOMETER (Cuentakilómetros)—Muestra la distancia pedaleada acumulada desde que las pilas se reemplazaron por última vez.

- CALORIE (Calorías)—Muestra el número aproximado de calorías que usted haya quemado.

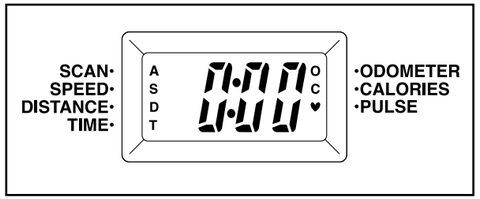
- PULSE (Pulso)—Muestra su ritmo cardíaco cuando se use el sensor de pulso. Antes de usar esta función, usted tiene que enchufar el sensor de pulso dentro de la consola y conectarlo al lóbulo de su oreja, como se describirá después.

COMO MANEJAR LA CONSOLA

1. Para encender la corriente, presione el botón de on/reset, o simplemente comience a usar los pedales. Cuando la corriente esté prendida, toda la pantalla aparecerá dos segundos. La consola entonces estará lista para el manejo.



2. Selecciona la función que desea:



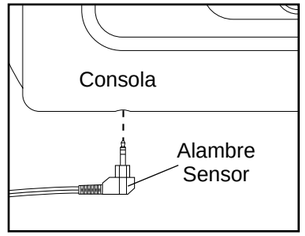
Función Recorrer—Cuando la corriente se enciende, la función recorrer se seleccionará automáticamente. El indicador de función "A" mostrará que la función recorrer se está mostrando actualmente. Nota: Si una función diferente se selecciona, usted puede seleccionar la función recorrer de nuevo al repetidamente presionar el botón de seleccionador de función.

La función de velocidad (S), distancia (D), tiempo (T),cuentakilómetros (O), caloría (C), o pulso (❤)—Para seleccionar una de estas funciones para que se mantenga en la pantalla, presione el botón de función repetidamente. Los indicadores de función mostrarán cual de las funciones se ha seleccionado. Asegúrese que la función recorrer (A) no se haya seleccionado.

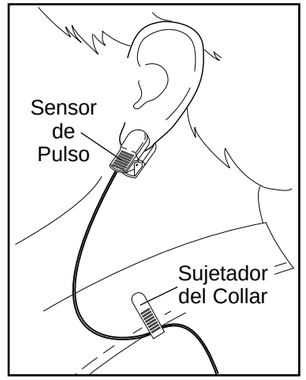
3. Para reajustar la pantalla, presione el botón de función y manténgalo por más de dos segundos.

4. Para apagar la corriente, simplemente espere alrededor de 4 minutos. **Nota: La consola tiene la característica “auto-apago.” Si los pedales no se mueven y el botón del monitor no se presiona por cuatro minutos, se apagará automáticamente con el fin de conservar las pillas.**

USANDO EL SENSOR DE PULSO



Para usar el sensor de pulso, primero enchufe el sensor de pulso dentro del enchufe dentro de la orilla inferior de la consola, como se muestra en el dibujo a la derecha.



A continuación, conecte el alambre del sensor de pulso a su collar u otro lugar apropiado en su ropa. Frote el lóbulo de su oreja izquierda algunas veces con su pulgar y dedo índice y entonces sujete el sensor de pulso al lóbulo de su oreja. Empuje el botón función hasta que el indicador en forma de corazón aparezca en el lado derecho de la pantalla. Su ritmo cardiaco después de aproximadamente cuatro segundos.

Note que el sensor de pulso es más preciso cuando se porta en el lóbulo de su oreja izquierda y cuando se mantiene quieto. Se recomienda que usted pare de pedalear cuando esté usando el sensor de pulso para mejores resultados.

Si su ritmo cardíaco no aparece en la pantalla después de cuatro segundos, asegúrese que el sensor de pulso esté completamente enchufado dentro de la consola. Si todavía no recibe una lectura, asegúrese que el sensor de pulso está sujetado apropiadamente. Muy a menudo es difícil colocarse el sensor de pulso con el primer intento, entonces quizás tenga que volver a colocárselo algunas veces para encontrar la mejor posición. Puede ser de ayuda usar un espejo o un amigo para encontrar la posición correcta para el sensor de pulso.

Cuando haya recibido una lectura precisa, cambie a otra función para conservar la corriente de las pilas.